



Reis mit Hähnchen und Gemüse (leichtere Version) - Zutaten

	NAME	MENGE	MASS	GESAMTGEWICHT
<input type="checkbox"/>	Tomaten in der Dose <i>(1 g)</i>	150	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	Zucchini <i>(600 g)</i>	1	Stück	600 g
<input type="checkbox"/>	Hähnchenbrustfilet <i>(1 g)</i>	100	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	Lauch <i>(140 g)</i>	1	Stück	140 g
<input type="checkbox"/>	Langkorn-Braunreis <i>(1 g)</i>	50	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	Karotte <i>(50 g)</i>	1	Stück	50 g
<input type="checkbox"/>	Petersilienwurzel <i>(80 g)</i>	1	Stück	80 g
<input type="checkbox"/>	Kaltgepresstes Rapsöl <i>(1 ml)</i>	10	Gram	1 ml